

La longevità, questione di muscoli: «Chi ha più massa muscolare ha una mente più giovane. Attenti a grasso viscerale e metabolismo basale»

Un nuovo rapporto con il corpo ha rimpiazzato il «vecchio» culto della magrezza. Luigi Fontana, massimo esperto mondiale sul ruolo degli stili di vita nella prevenzione delle malattie croniche: «E uno dei migliori predittori di indipendenza funzionale in età avanzata». Ecco i suoi consigli
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 gennaio 2026)

Nel 1976, il Whitney Museum di New York ospita un evento singolare: Arnold Schwarzenegger, allora giovane culturista austriaco, viene esposto come “opera d’arte vivente”. Un professore della Columbia storce il naso: quei corpi «troppo sviluppati», dice, rappresentano «gli eccessi peggiori di un’epoca passata». Il muscolo, allora, non era cultura, ma spettacolo. Eppure, nel giro di pochi anni, qualcosa cambia. **Negli anni Ottanta, complici i film di Rocky e il boom delle palestre, il muscolo inizia a smettere di essere sospetto e diventa simbolo di forza.** Per gli uomini, almeno. Le donne, al massimo, potevano “tonificare”, purché non diventassero “grosse”. Oggi, quella distinzione è saltata. A dimostrarlo di recente è stata la sciatrice di velocità più vincente della storia nelle discipline veloci: **Lindsey Vonn. «Sono riuscita a mettere su circa 5,5 chili di massa muscolare la scorsa estate. Il mio obiettivo era diventare più forte.** Ora sono ancora un po’ più leggera rispetto al mio picco di forma, fisicamente sono forse nella miglior condizione di sempre», ha detto in conferenza stampa. Lo scorso dicembre, a 41 anni, è tornata a sfrecciare sulla neve di St. Moritz a oltre 110 km/h, nella discesa libera. Una gara che ha segnato il suo rientro nell’agonismo olimpico, dopo quasi sei anni di ritiro e un intervento al ginocchio con l’inserimento di due componenti in titanio. Pochi professionisti soffrono il passare del tempo quanto gli atleti. La sua scelta di riprovarci, a quell’età e in una disciplina pericolosa come la sua, ha impressionato e fatto discutere.

L'esempio, e i numeri, di Jeannie Rice

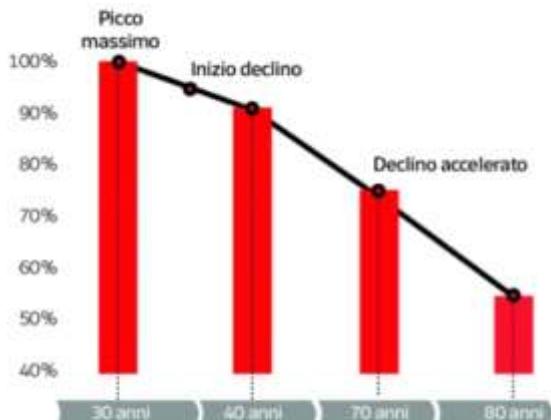


Tuttavia, le parole di Vonn raccontano qualcosa di più. L'allenamento con i pesi, un tempo confinato nella preparazione atletica professionale e nei circuiti del bodybuilding, è oggi una delle tendenze dominanti del fitness globale. Secondo l'American College of Sports Medicine, nel 2026 l'esercizio di resistenza sarà la prima tendenza del settore, accanto alla tecnologia indossabile che ormai monitora molto più di passi e battito cardiaco, includendo parametri come qualità del sonno, stress, glicemia, variabilità cardiaca. Segno che il culto del "magro a tutti i costi" sembra cedere il passo a un'idea di corpo più funzionale e forte. «Per molto tempo il fitness è stato dominato dal culto della magrezza. Oggi, invece, parliamo di longevità e di healthspan: le persone vogliono vivere più a lungo, ma soprattutto vivere meglio. In questo contesto, la forza muscolare emerge come uno dei migliori predittori di indipendenza funzionale in età avanzata», esordisce Luigi Fontana, direttore del Centro per la Longevità dell'Università di Sydney.

Gli esercizi per la longevità

LA FOTOGRAFIA

Perdita fisiologica di massa muscolare per fascia d'età



50 anni

La forza muscolare residua è ancora dell'80-84%

80 anni

Massa muscolare residua: circa il 70%

Forza muscolare residua: circa il 50%

LA FORZA DELL'ABITUDINE

Gli esercizi per mantenersi sani e forti da fare almeno due volte a settimana

Aerobico

Migliora la salute di cuore, polmoni e sistema circolatorio (esempi: camminata veloce, nuoto, ma anche giardinaggio)



Rafforzamento muscolare

Contribuisce a prevenire gli infortuni, aumenta il tasso metabolico favorendo il mantenimento del peso corporeo ideale e aiuta a mantenere l'indipendenza nonostante l'avanzare dell'età (esempi: esercizi con pesi liberi, macchine o il proprio peso corporeo)

Equilibrio

Migliora la stabilità e la coordinazione riducendo il rischio di cadute (esempi: tai chi e yoga)

Fonte: Elaborazione su dati Circulation (American Heart Association, 2023) e National Institutes of Health (NIH)

Ppana

Così, dopo una vita trascorsa senza preoccuparsi troppo della forza fisica, soprattutto le donne di 40, 50, 60 anni oggi si ritrovano all'improvviso, e con una certa sorpresa, a fare (e a parlare di) curl per i bicipiti, flessioni, plank, corsi online di potenziamento muscolare, lezioni di barra. Hanno scoperto il desiderio di diventare forti. **Alcune lo fanno perché gliel'ha consigliato il medico, per alleviare i sintomi della perimenopausa.** Altre perché vedono i genitori invecchiare e altre ancora per un leggero panico esistenziale riguardo al proprio aspetto. Dalle celebrità agli influencer, fino alle persone comuni, i social media sono pieni di contenuti che mostrano corpi tonici e muscolosi e spiegano come ottenerli. Piattaforme come Instagram e TikTok sono saturate di contenuti fitspiration con gli scatti in posa e le foto prima e dopo.

Se fino a ieri a dominare le palestre erano le sessioni di cardio interminabili, ora sempre più centri fitness stanno riducendo lo spazio dedicato proprio al cardio per ampliare le aree riservate all'allenamento con pesi liberi, bilancieri, kettlebell. Un cambiamento coerente con le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che raccomandano per tutti gli adulti almeno due sedute settimanali di esercizio di rafforzamento muscolare, assieme a 150-300 minuti di attività aerobica moderata oppure 75-150 minuti di attività aerobica vigorosa ogni settimana. «Per capire perché oggi l'allenamento di resistenza sia diventato centrale in un discorso di salute e benessere, bisogna superare l'idea che il muscolo sia soltanto un fattore estetico. Il muscolo è un vero e proprio organo endocrino», prosegue Fontana, tra i massimi esperti mondiali sul ruolo degli stili di vita nella prevenzione delle malattie croniche. «Produce ormoni e molecole bioattive, le cosiddette miochine, che regolano infiammazione, metabolismo e sensibilità insulinica. Allenarlo significa intervenire su alcuni dei meccanismi principali dell'invecchiamento. Per decenni il valore del muscolo è stato sottovalutato. Oggi, invece, la ricerca mostra con chiarezza che una buona massa muscolare è associata a una migliore regolazione del glucosio e a livelli più

bassi di insulina, fattori importanti non solo per il diabete, ma anche per la prevenzione di alcune delle forme di tumore più diffuse. Inoltre, il muscolo dialoga costantemente con il fegato, il tessuto adiposo, il sistema immunitario e persino con il cervello. Non serve solo a muoversi, ma a mantenere l'equilibrio dell'intero organismo. Può sembrare poco intuitivo, però sollevare pesi adeguati al proprio fisico impatta in modo positivo anche la salute delle ossa. Favorisce la densità minerale e riduce il rischio di osteoporosi e fratture, un tema che diventa rilevante con l'avanzare del tempo».

Inoltre, con l'età, a partire dai 30 anni, si inizia a perdere fisiologicamente massa e forza muscolare in modo lineare. **Le stime indicano che la forza muscolare diminuisce mediamente tra l'8% e il 10% per ogni decennio.** Questo processo, noto come sarcopenia, è associato a un maggiore rischio di cadute, disabilità, ospedalizzazione e perdita di indipendenza.

«Contrariamente a quanto si è creduto a lungo, la perdita di massa muscolare non è un destino inevitabile. **La sarcopenia può essere rallentata e in parte contrastata anche dopo i 50 o 60 anni**, dice l'esperto. «Studi solidi dimostrano che l'allenamento con i pesi, associato a un apporto proteico adeguato, può aumentare forza e massa muscolare anche negli anziani. Non si tratta di tornare giovani, ma di preservare autonomia, equilibrio e, più in generale, qualità della vita».

Gli effetti positivi della forza in alcuni casi permettono performance davvero sorprendenti. A 92 anni, Emma Maria Mazzenga, di Padova, è un affascinante caso di studio scientifico che sta riscrivendo le regole dell'invecchiamento attivo. È una velocista con almeno 4 record mondiali nella sua categoria di età oltre a numerosi primati europei e italiani. Corre due o tre volte alla settimana e nei giorni di riposo fa una passeggiata. Il suo consiglio agli altri atleti: «Conoscete i vostri limiti. Consultate prima il vostro medico per assicurarvi di essere in forma per iniziare a fare esercizio fisico. Poi, state costanti».

Ma c'è un altro aspetto spesso trascurato che riguarda tutti. L'allenamento di resistenza aumenta il metabolismo basale che è come il motore di un'auto che gira anche quando è in folle. **Più massa muscolare si ha, più potente è il motore e più energia consuma, anche quando non ci si muove.** «Aumenta sia durante l'esercizio, sia nelle ore successive alla fine della sessione, grazie a un maggiore consumo energetico legato ai processi di riparazione e adattamento muscolare. Un effetto che contribuisce al controllo del peso e alla salute metabolica nel lungo periodo, soprattutto con l'avanzare dell'età», chiarisce Fontana. «Naturalmente l'allenamento da solo non basta. La longevità è un sistema. Serve una dieta di alta qualità, ricca di fibre e di proteine, soprattutto vegetali, adeguate all'età, un buon sonno, perché è durante il riposo che il muscolo si ripara e si adatta, e una corretta gestione dello stress. Nessuna singola abitudine funziona da sola».

Lo testimonia la stessa Marion Nestle, vivace 89enne, tra le più influenti esperte di nutrizione negli Stati Uniti, ha passato oltre trent'anni a spiegare cosa mettere nel piatto, lavorando sia per

il governo federale, sia nel mondo accademico. Coltiva un orto sul terrazzo e uno in giardino e la sua filosofia è quella resa celebre da Michael Pollan: «Mangia cibo, non troppo, soprattutto vegetali». Come ha raccontato in un'intervista al Washington Post, «sono onnivora, mangio di tutto, però non molto, in parte perché il metabolismo rallenta con l'età. Mangio anche alcuni cibi ultra-trasformati, quelli che hanno una corta lista di ingredienti. Se ho una giornata "sbagliata" dal punto di vista alimentare, non ne faccio un problema: se sono arrivata a 89 anni così, significa che qualcosa ha funzionato».

In questo cambio di visione fitness a cui stiamo assistendo potrebbe pesare anche l'ondata dei farmaci anti-obesità che sopprimono l'appetito, come gli agonisti del recettore GLP-1. L'obesità oggi colpisce oltre 1 miliardo di persone nel mondo e, secondo le stime, potrebbe raggiungere i 2 miliardi entro il 2050. «Sono strumenti potenti e in molti casi utilissimi, se inseriti in un corretto stile di vita», riconosce Fontana, «ma vanno usati con cautela. Le evidenze scientifiche mostrano, infatti, che una quota significativa del peso perso con queste terapie è costituita da massa magra, inclusa quella muscolare. È un problema serio perché il muscolo protegge le ossa, mantiene l'equilibrio metabolico e riduce il rischio di fragilità. **Per questo, chi assume questi farmaci dovrebbe sempre associare allenamento di resistenza e una dieta equilibrata, capace di nutrire in modo adeguato anche il microbiota intestinale, un organo per la salute metabolica e immunitaria**».

Se avete bisogno di un altro motivo per andare in palestra, potrebbe aiutarvi a cambiare idea una ricerca presentata alla Radiological Society of North America che ha mostrato che le persone con maggiore massa muscolare e meno grasso viscerale presentano un cervello biologicamente più giovane. «Non è una sorpresa», commenta Fontana. «Sappiamo da tempo che la composizione corporea influisce sulla salute cerebrale. Il muscolo produce molecole, come la catepsina B, che stimola la produzione del BDNF, un potente fattore neurotrofico fondamentale per la plasticità e la salute del cervello».

Infine, se da un lato aumentare la massa muscolare può portare tanti benefici, dall'altro è necessario interrogarsi sul significato che oggi attribuiamo a un corpo muscoloso. La collisione tra la cultura del benessere e l'ideale di un fisico da dio greco rende allettante l'idea che la muscolatura sia sempre e solo sinonimo di salute.

Tuttavia, non è sempre così. «**Quello che oggi viene definito MODE (Muscle-Oriented Disordered Eating), vigoressia o anoressia inversa è una forma di disturbo alimentare in cui l'ossessione non è più la magrezza, ma la definizione muscolare e la forza fisica**», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari. «È una condizione clinica ancora poco riconosciuta, anche perché chi ne soffre ne ha una scarsa consapevolezza, spesso inferiore a quella di chi ha una forma classica di anoressia. Raramente, infatti, queste persone si rivolgono al medico o a uno psicologo. **Questo disturbo può portare a diete iperproteiche squilibrate che possono generare acidosi metabolica, iperuricemia e**

ipercolesterolemia. Chi ne è colpito, spesso giovani uomini, tende a evitare occasioni sociali legate al cibo per non compromettere il proprio rigido regime alimentare. Il MODE, che a volte cela un abuso di steroidi anabolizzanti, è una patologia che richiede un intervento multidisciplinare: oltre al medico e allo psicologo, è necessario l'aiuto dell'esperto nutrizionale. Proprio come avviene per l'anoressia nervosa, serve un trattamento integrato per aiutare la persona a recuperare un rapporto equilibrato con il corpo».